



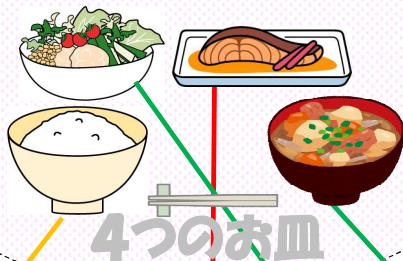
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。「からだ」も「心」も実りの秋になるよう、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## スポーツをがんばる人の食事



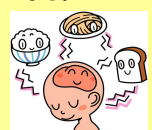
スポーツ選手は、食事トレーニングの一つとして、とても大切にしています。競技力を高めるためにも、体をつくるためにも、食事はとても重要だからです。運動と食事で、健康づくりに励みましょう。

### 食事の基本は



#### 主食

☆炭水化物(糖質)  
体や脳のエネルギー源になる。



#### 主菜

☆たんぱく質  
筋肉や血液のもとになる。



#### 副菜・汁物

☆ビタミン・ミネラル  
からだの調子を整える。  
疲労回復。



#### 乳製品

☆カルシウム



#### 果物

☆ビタミンC・クエン酸



## 学校給食用米の変更について

三条市では、学校給食で提供する米飯用の米の全量を、平成19年11月からは市内産の特別栽培米に、平成20年度からはその一部を有機栽培米とし、生産者の協力のもと特別栽培米、有機栽培米のみを使用してきました。

しかしながら、大口生産者の病気療養や、令和7年産米の全国的な価格高騰、供給不足の影響等により、確保が難しい状況が生じ、JAの協力も得ながら確保に努めてきましたが、結果的に必要量を確保することができませんでした。

そのため、三条市の学校給食の実施運営計画について協議決定を行う、学校給食運営委員会で協議を行い、令和8年10月の中旬から下旬の約11日間の米飯用には、JA米を使用することとしました。

なお、使用するJA米は、JA全農及びJAグループが定める要件を満たした米で、特別栽培米ではありませんが、地域の慣行栽培米に比べて節減対象農薬の使用回数と化学肥料の窒素成分を、ともに30%以上減らして栽培された、品質や環境に配慮した米です。

|       | 月                                                                                                                                        | 火                                                                                                                    | 水                                                                                                                                       | 木                                                                                                                 | 金                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて  | <b>目の愛護デー献立</b><br>10月10日“目の愛護デー”にちなんで、目の健康をサポートする栄養素を意識した献立を実施します。<br>目に良い栄養をたっぷりとり、メディア時間を見直し、目を休める機会としてはいかがでしょうか。<br>かん「ランドルド環」と言います。 |                                                                                                                      | 基準<br>副菜(ふくさい) 牛乳<br>主菜(しゅさい)<br>主食(しゅよく) 副菜(ふくさい)<br>前期 631 kcal 後期 830 kcal<br>前期 20.5-21.6 g 後期 27.0-28.8 g<br>前期 2 g 米満 後期 2.5 g 米満 | 1<br>しおこぶあえ 牛乳<br>しらのりんごソース<br>ごはん せんべい じる<br>前期 615 kcal 後期 740 kcal<br>前期 29.3 g 後期 36.6 g<br>前期 1.8 g 後期 2.2 g | 2<br>りんご 牛乳<br>なんちゃってにくまん<br>ちゅうかめん サンマーメン<br>前期 614 kcal 後期 755 kcal<br>前期 24.9 g 後期 30.1 g<br>前期 2.5 g 後期 3.2 g                     |
| エネルギー |                                                                                                                                          |                                                                                                                      | 前期 631 kcal 後期 830 kcal                                                                                                                 | 前期 615 kcal 後期 740 kcal                                                                                           | 前期 614 kcal 後期 755 kcal                                                                                                               |
| たんぱく質 |                                                                                                                                          |                                                                                                                      | 前期 20.5-21.6 g 後期 27.0-28.8 g                                                                                                           | 前期 29.3 g 後期 36.6 g                                                                                               | 前期 24.9 g 後期 30.1 g                                                                                                                   |
| 塩分    |                                                                                                                                          |                                                                                                                      | 前期 2 g 米満 後期 2.5 g 米満                                                                                                                   | 前期 1.8 g 後期 2.2 g                                                                                                 | 前期 2.5 g 後期 3.2 g                                                                                                                     |
| あか    |                                                                                                                                          |                                                                                                                      | 体を成長させるものになる食品                                                                                                                          | ぎゅうにゅう しら こんぶ とりにく あぶらあげ                                                                                          | ぎゅうにゅう ぶたにく                                                                                                                           |
| みどり   |                                                                                                                                          |                                                                                                                      | 体のちようしととのえる食品                                                                                                                           | りんご キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ しらす ねぎ こまつな                                                                         | はくさい にんじん りょくとうもやし ねぎ にら きくらげ たまねぎ りんご                                                                                                |
| き     | <b>今月の予定</b> 10月23日(金) 後期課程のみ<br>★印の日は給食時間が早まります。                                                                                        |                                                                                                                      | 体をうごかすエネルギーのものになる食品                                                                                                                     | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま なんぶせんべい                                                                                       | めん あぶら かたくりこ さとう ホットケーキミックス                                                                                                           |
| こんだて  | 5<br>わしょくのうまみサラダ 牛乳<br>とりのたつたあげ<br>ごはん なめこのみそ<br>前期 618 kcal 後期 749 kcal<br>前期 25.6 g 後期 30.9 g<br>前期 1.9 g 後期 2.2 g                     | 6<br>ひじきとゆかりのふりかけ 牛乳<br>くれのにくじゃが<br>ごはん びしゅなべ<br>前期 622 kcal 後期 730 kcal<br>前期 27.5 g 後期 31.7 g<br>前期 2.1 g 後期 2.7 g | 7<br>みかん 牛乳<br>さつまいものとうにゅう シチュー<br>チキンライス オムレツ<br>★5年生<br>前期 652 kcal 後期 746 kcal<br>前期 28 g 後期 32.2 g<br>前期 2.1 g 後期 2.6 g             | 8<br>おみづけ 牛乳<br>さばのカレーやき<br>ごはん いもに<br>前期 656 kcal 後期 782 kcal<br>前期 29.6 g 後期 34.3 g<br>前期 2.5 g 後期 3.1 g        | 9<br>ほうれんそうのうめじゃこあえ 牛乳<br>さんまのなんばんづけ<br>ごはん ランドルドかん みそ<br>目により献立<br>前期 653 kcal 後期 775 kcal<br>前期 23.9 g 後期 27.4 g<br>前期 2 g 後期 2.6 g |
| エネルギー | 前期 618 kcal 後期 749 kcal                                                                                                                  | 前期 622 kcal 後期 730 kcal                                                                                              | 前期 652 kcal 後期 746 kcal                                                                                                                 | 前期 656 kcal 後期 782 kcal                                                                                           | 前期 653 kcal 後期 775 kcal                                                                                                               |
| たんぱく質 | 前期 25.6 g 後期 30.9 g                                                                                                                      | 前期 27.5 g 後期 31.7 g                                                                                                  | 前期 28 g 後期 32.2 g                                                                                                                       | 前期 29.6 g 後期 34.3 g                                                                                               | 前期 23.9 g 後期 27.4 g                                                                                                                   |
| 塩分    | 前期 1.9 g 後期 2.2 g                                                                                                                        | 前期 2.1 g 後期 2.7 g                                                                                                    | 前期 2.1 g 後期 2.6 g                                                                                                                       | 前期 2.5 g 後期 3.1 g                                                                                                 | 前期 2 g 後期 2.6 g                                                                                                                       |
| あか    | ぎゅうにゅう とりにく のり かたくりこ とうふ みそ                                                                                                              | ぎゅうにゅう ひじき かたくりこ ぎゅうにく とりにく なまあげ                                                                                     | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たまご                                                                                                                   | ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ みそ                                                                                            | ぎゅうにゅう さんま ちりめんじゃこ かたくりこ ちくわ みそ                                                                                                       |
| みどり   | キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ                                                                                                                    | たまねぎ しらすにんじん こんにゃく はくさい ねぎ                                                                                           | たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ パセリ みかん                                                                                                            | こまつな だいこん にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ こんにゃく                                                                                | たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ばいにく だいこん しらす ねぎ こまつな                                                                                           |
| き     | こめ さとう かたくりこ あぶら                                                                                                                         | こめ さとう ごま あぶら じゃがいも                                                                                                  | こめ あぶら さつまいも                                                                                                                            | こめ さといも さとう                                                                                                       | こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも                                                                                                                |

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三条市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。



身近な地域でとれたものを、その地域で食べることを「地産地消（ちさんちしょう）」といいます。日本各地や世界中で作られた食べ物をスーパーなどで簡単に買うこともできますが、身近な地域でとれたものは、新鮮でおいしく栄養満点です。積極的に食卓に取り入れたいですね。

## いいことたくさん！ 地産地消

子どもたちが、地元の自然や食文化、産業について身近に感じることができ、理解を深めるきっかけになります。

作物を育ててくださる人の苦労や想いを知ること、感謝の気持ちが育ちます。

育てる人と食べる人の顔が見える関係は、育てる人にとっては励みになり、食べる人にとっては安心につながります。

輸送距離が短くすむため、ガソリンや包装などの資源を節約することにつながります。



三条市では、J・A・農業普及指導員・八百屋・商工会等と連携して、給食に地産地消産物を多く取り入れています。SDGsの中にも、地産地消と関係するものが多くありますね。今、私たちにできることは何か、考えてみましょう。

## 給食に使われている三条産農産物

### 10月の三条産品



ぶたにく

米

ほうれん草・・・三条地区  
小松菜・・・三条・栄地区  
かぶ・・・三条地区  
ねぎ・・・三条地区  
キャベツ・・・三条地区  
梨・・・三条地区  
さつまいも・・・下田地区  
アスパラガス・・・三条地区  
きゅうり・・・三条地区  
じゃがいも・・・三条地区、下田地区  
玉ねぎ・・・三条地区  
なす・・・三条地区、栄地区  
豚肉・・・下田地区  
米・・・三条市全体



直売所や定期市、スーパーの地産コーナーなどで探してみよう！

| 月     |                                                                                                              | 火                                                         |                                                                | 水                                                                             |                                                                                         | 木 |  | 金 |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|
| こんだて  | フレッシュ通信<br>～旬を食べよう！～<br>「ほうれんそう」<br>ほうれんそうは、ビタミン類やミネラルなど、どれをとっても栄養価が高い緑黄色野菜です。特に寒い季節になると栄養価が高くなり、味もおいしくなります。 | 13<br>りんごのコトコトに<br>よくばりサラダ<br>牛乳<br>あきのポトフ<br>こめコパン       | 14<br>きりこぶに<br>レバーといももちのしょうゆバター<br>牛乳<br>ごはん<br>いしかりじる         | 15<br>りんご<br>ふくじんあえ<br>牛乳<br>あきあじカレーライス<br>(むぎごはん)<br>★前期課程                   | 16<br>いそひたし<br>さんまのかばやき<br>牛乳<br>ごはん<br>あきやさいのとうにゅうじる<br>食育の日                           |   |  |   |  |
| エネルギー |                                                                                                              | 前期 602 kcal 後期 743 kcal                                   | 前期 677 kcal 後期 796 kcal                                        | 前期 634 kcal 後期 757 kcal                                                       | 前期 625 kcal 後期 750 kcal                                                                 |   |  |   |  |
| たんぱく質 |                                                                                                              | 前期 23.4 g 後期 28.6 g                                       | 前期 24.7 g 後期 28.1 g                                            | 前期 20.9 g 後期 24 g                                                             | 前期 26.5 g 後期 31.3 g                                                                     |   |  |   |  |
| 塩分    |                                                                                                              | 前期 2.3 g 後期 3.4 g                                         | 前期 2.3 g 後期 2.9 g                                              | 前期 2.9 g 後期 3.5 g                                                             | 前期 2.2 g 後期 2.6 g                                                                       |   |  |   |  |
| あか    |                                                                                                              | ぎゅうにゅう ひじき ツナ チーズ                                         | ぎゅうにゅう ぶたレバー<br>さつまあげ こんぶ さけ みそ                                | ぎゅうにゅう とりにく                                                                   | ぎゅうにゅう さんま あおりのり<br>とりにく とうにゅう みそ                                                       |   |  |   |  |
| みどり   |                                                                                                              | キャベツ れんこん だいこん<br>にんじん たまねぎ ぶなしめじ<br>ブロッコリー セロリー りんご レモン  | にんじん ごぼう しいたけ<br>しらたき だいこん つきこん ねぎ                             | たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>エリンギ キャベツ りょくとうもやし<br>きゅうり ふくじんづけ りんご                      | ほうれんそう りょくとうもやし<br>にんじん はくさい ねぎ<br>ぶなしめじ しらたき                                           |   |  |   |  |
| き     |                                                                                                              | こめコパン さつまいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも さとう                    | こめ かたくりこ あぶら いももち<br>バター さとう じゃがいも                             | こめ おおむぎ あぶら<br>さつまいも ルウ ごま                                                    | こめ あぶら さとう さつまいも                                                                        |   |  |   |  |
| こんだて  | 19<br>ごまごうじあえ<br>ぶたにくとれんこんのくろずあえ<br>牛乳<br>ごはん<br>だいこんのみそじる                                                   | 20<br>ごもくひじき<br>さばのごまみそやき<br>牛乳<br>ごはん<br>しおちゃんこ<br>ふ〜スープ | 21<br>れんこんのきんぴら<br>しやものながさきてんぷら<br>牛乳<br>ごはん<br>さといもの<br>とんじる  | 22<br>かきのもとあえ<br>さけのみみじやき<br>牛乳<br>つつまなけいど<br>いなりずし<br>すまし<br>じる<br>文化祭 お祝い献立 | 23<br>トマト<br>クリーム<br>スープ<br>牛乳<br>きこのガーリックライス<br>マスタードチキン<br>おおさき<br>ゼリー<br>合唱コンクール応援献立 |   |  |   |  |
| エネルギー | 前期 659 kcal 後期 775 kcal                                                                                      | 前期 638 kcal 後期 785 kcal                                   | 前期 634 kcal 後期 755 kcal                                        | 前期 643 kcal 後期 773 kcal                                                       | 前期 - kcal 後期 801 kcal                                                                   |   |  |   |  |
| たんぱく質 | 前期 22.3 g 後期 25.7 g                                                                                          | 前期 26 g 後期 31.6 g                                         | 前期 23.8 g 後期 28.7 g                                            | 前期 28.5 g 後期 35.1 g                                                           | 前期 g 後期 35.1 g                                                                          |   |  |   |  |
| 塩分    | 前期 1.9 g 後期 2.5 g                                                                                            | 前期 2 g 後期 2.6 g                                           | 前期 2 g 後期 2.3 g                                                | 前期 3.3 g 後期 3.9 g                                                             | 前期 - g 後期 2.7 g                                                                         |   |  |   |  |
| あか    | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ                                                                                         | ぎゅうにゅう さば みそ ひじき<br>さつまあげ だいず とりにく                        | ぎゅうにゅう しやも さつまあげ<br>ぶたにく とうふ みそ                                | ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ<br>かまぼこ こんぶ                                                   | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>とりにく クリーム                                                               |   |  |   |  |
| みどり   | れんこん こまつな キャベツ<br>にんじん だいこん ねぎ                                                                               | にんじん しいたけ しらたき<br>キャベツ えのきたけ ねぎ いら                        | れんこん にんじん ビーマン<br>つきこん だいこん ごぼう<br>ねぎ しらたき                     | かんぴょう しょうが にんじん<br>ほうれんそう りょくとうもやし かきのもと<br>えのきたけ ねぎ しいたけ                     | たまねぎ まいたけ マッシュルーム<br>にんじん ぶなしめじ バセリ トマト                                                 |   |  |   |  |
| き     | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま                                                                                          | こめ さとう ごま あぶら くるまふ                                        | こめ はくりきこ ホットケーキミックス<br>あぶら さとう ごま さといも                         | こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ                                                          | こめ バター はちみつ<br>じゃがいも ゼリー                                                                |   |  |   |  |
| こんだて  | 26<br>みかん<br>りっちゃんのげんきサラダ<br>牛乳<br>マーボーどん<br>(むぎごはん)                                                         | 27<br>きりざい<br>いかのオニオンソース<br>牛乳<br>ごはん<br>キムチ<br>スープ       | 28<br>わふうマカロニサラダ<br>とうふてんがく<br>牛乳<br>ごはん<br>いわての<br>いものこ<br>じる | 29<br>せんざりだいこんのまだかづけ<br>チキンなんばん<br>牛乳<br>ごはん<br>ざぶじる                          | 30<br>チョコレート<br>ごまやきにく<br>牛乳<br>ごはん<br>じゃがいもの<br>みそじる                                   |   |  |   |  |
| エネルギー | 前期 629 kcal 後期 748 kcal                                                                                      | 前期 649 kcal 後期 772 kcal                                   | 前期 657 kcal 後期 781 kcal                                        | 前期 693 kcal 後期 789 kcal                                                       | 前期 656 kcal 後期 775 kcal                                                                 |   |  |   |  |
| たんぱく質 | 前期 25.7 g 後期 29.3 g                                                                                          | 前期 30.6 g 後期 37.3 g                                       | 前期 27.4 g 後期 32.6 g                                            | 前期 30 g 後期 34.6 g                                                             | 前期 27.1 g 後期 31.1 g                                                                     |   |  |   |  |
| 塩分    | 前期 1.8 g 後期 2.1 g                                                                                            | 前期 2.8 g 後期 3.4 g                                         | 前期 2 g 後期 2.5 g                                                | 前期 2.4 g 後期 2.7 g                                                             | 前期 2.1 g 後期 2.5 g                                                                       |   |  |   |  |
| あか    | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>みそ ハム かつおぶし こんぶ                                                                           | ぎゅうにゅう いか なつとう<br>ぎゅうにく とうふ みそ                            | ぎゅうにゅう なまあげ みそ<br>だいず かつおぶし とりにく とうふ                           | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ<br>かまぼこ なまあげ                                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ<br>のり とうふ あぶらあげ みそ                                                      |   |  |   |  |
| みどり   | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ねぎ いら キャベツ きゅうり<br>とうもろこし みかん                                                              | たまねぎ のさわなづけ<br>たくあん にんじん だいこん<br>はくさいキムチ ねぎ               | たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう<br>とうもろこし にんじん つきこん<br>まいたけ ねぎ               | たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん<br>にんじん しょうが ごぼう<br>だいこん しいたけ ねぎ                           | たまねぎ にんじん ビーマン<br>キャベツ ほうれんそう<br>とうもろこし こまつな                                            |   |  |   |  |
| き     | こめ おおむぎ あぶら<br>さとう かたくりこ                                                                                     | こめ かたくりこ あぶら<br>さとう ごま はるさめ                               | こめ さとう マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ さといも                                 | こめ かたくりこ あぶら さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                                                | こめ さとう あぶら ごま じゃがいも                                                                     |   |  |   |  |

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三条市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。